

透析センターだより

NO.4 2012.7.10 発行

「体重管理」後編

みなさん、こんにちは！
今回は『体重管理 後編』です。
「水分と塩分の密接な関係について」
お話ししたいと思います。
最近みなさんの管理が以前よりグッと良くなっているように思います。すばらしい！
一緒により良い透析を行っていきましょう。

前回は、腎臓が病気になると、食事の水分・飲む水分が体から出るところがないので、体の中に溜まり続けてしまい危険であるというお話をしました。そのため、**水分管理**をしっかりと行って下さいねという内容でした。しかし、簡単に「水分管理」といっても、のどは渇きますよね…。まず、【**なぜのどが渇くのか？**】を知っていただきたいと思います。理解をしていたら水分管理がずっとやりやすくなると思うので、ぜひ読んでください。

～水分と塩分の密接な関係の前に～



●あなたの透析間の体重増加量はどのくらい？

透析患者さんにとって、**水分・塩分の管理**は最も大事なことです。自分はどのくらい増えていいのか目安があった方が管理しやすいですよ。そこで透析をしない日が1日のときは**3%**、2日のときは**5%**以内に抑えることを目標としましょう。

【例として・・・】 ドライウエイト

それじゃあ、**DW50kg**のわたしは？

透析をしない日が1日

⇒**50kg×0.03**(3%のことです)=1.5kg

透析をしない日が2日

⇒**50kg×0.05**(5%のことです)=2.5kg

ドライウエイト

* DW50kgのわたしは・・・

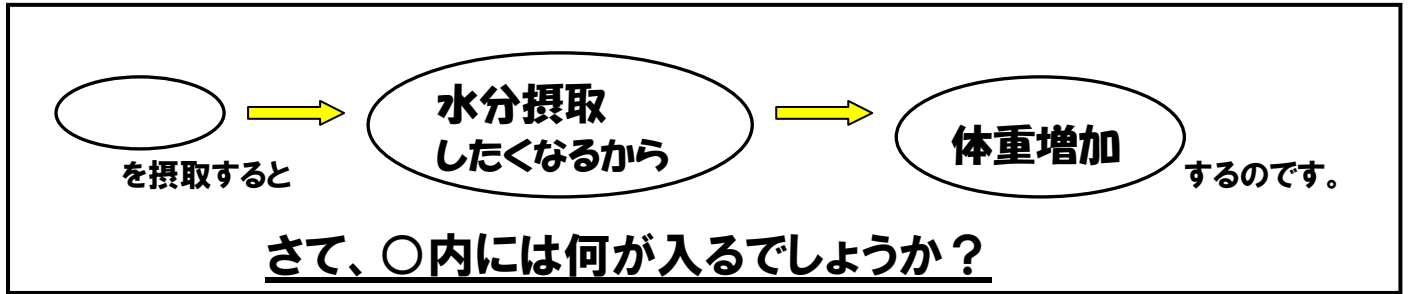
透析をしない日が1日の場合は **1.5kg 以内**に体重の増えを抑え、

透析をしない日が2日の場合は **2.5kg 以内**に体重の増えを抑えればいいのね★



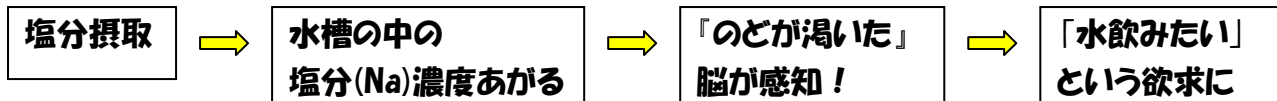
さてさて、【なぜのどが渴くのか？】です。それは…

体には水分が欲しくなる「からくり」があるのです！



答えは、**塩分(Na ナトリウム)**です。

体の中の塩分 (Na ナトリウム) の入る水槽の大きさは決まっています。水槽の中の塩分 (Na ナトリウム) の濃度が濃くなると、体は薄めようと働くのです。それが「のどが渴いた」という感覚なのです。



こうして水分をとることにより、塩分 (Na) 水槽の中を一定の濃さに保とうとするのです。このような「からくり」が体にはあります。水分管理をするには、**塩分管理**が大切なのです。

●ということで…

塩分の少ない食事を心がけてください。(薄味の食事を)
わたし達の体は対応能力が高いです。
薄味の食事でも1週間もすれば体は慣れてきます。
試す価値はあると思います(*^^*)



★まとめ★

- ・体重増加は食事で左右される訳ではありません。
- ・大事なものは、水分管理です。
- ・のどが渴くのは塩分と密接な関係が！
- ・水分管理をがんばるためには塩分を控えることから(o^^o)



* **濃い味付け・水っぽい食事はNGで！**

色々書いてきましたが、今回はこの言葉を覚えてもらえたらうれしいです。
なぜのどが渴くのか、体のからくりを分かって頂けましたか？
もし分かりづらいところがあれば、どうぞ気軽に声をかけて下さい。
一緒に良い透析・治療をしていきましょう。
次回は具体的に水分管理実践方法をお伝えしたいと思います(o^^o)/